

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
MENSTRUASI DENGAN PERILAKU KESEHATAN PESERTA
DIDIK KELAS XI SMAN 2 PADANG UNTUK MENGANTISIPASI
DISMENOREA PRIMER**

SKRIPSI



Oleh :

**DHAFA RIFIONA RAHMA
NIM. 18031125**

**DEPARTEMEN BIOLOGI
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
MENSTRUASI DENGAN PERILAKU KESEHATAN PESERTA
DIDIK KELAS XI SMAN 2 PADANG UNTUK
MENGANTISIPASIDISMENOREA PRIMER**

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan*

SKRIPSI



Oleh :

**DHAFA RIFIONA RAHMA
NIM. 18031125**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
DEPARTEMEN BIOLOGI
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Peserta Didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk Mengantisipasi *Dismenorea* Primer

Nama : Dhafa Rifiona Rahma

NIM/TM : 18031125/2018

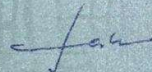
Program Studi : Pendidikan Biologi

Departemen : Biologi

Fakultas : Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

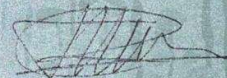
Padang, 17 Januari 2023

Mengetahui,
Kepala Departemen



Dr. Dwi Hilda Putri, S. Si., M. Biomed.
NIP. 19750815 200604 2 001

Disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Drs. Ristiono, M.Pd.
NIP. 19590929 198403 1 003

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Nama : Dhafa Rifiona Rahma
NIM/TM : 18031125/2018
Program Studi : Pendidikan Biologi
Departemen : Biologi
Fakultas : Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI
DENGAN PERILAKU KESEHATAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN
2 PADANG UNTUK MENGANTISIPASI *DISMENOREA* PRIMER**

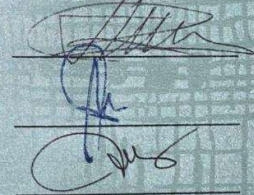
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Biologi, Departemen Biologi
Fakultas Matematika dan Ilmu pengetahuan Alam
Universitas Negeri Padang

Padang, 02 Februari 2023

Tim Penguji

Nama
Ketua : Drs. Ristiono, M.Pd.
Anggota : Drs. Ardi, M. Si.
Anggota : Relsas Yogica, M.Pd.

Tanda Tangan



Two handwritten signatures are present, each on a horizontal line. The first signature is in blue ink and the second is in black ink.

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhafa Rifiona Rahma
NIM/TM : 18031125/2018
Program Studi : Pendidikan Biologi
Departemen : Biologi
Fakultas : Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

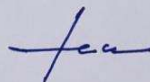
Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Peserta Didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk Mengantisipasi *Dismenorea Primer*”** adalah benar hasil karya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang dituliskan dan diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti aturan penulisan karya ilmiah yang benar.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 11 April 2023

Diketahui Oleh,
Ketua Jurusan Biologi

Saya yang menyatakan,



Dr. Dwi Hilda Putri, S. Si., M. Biomed.
NIP. 19750815 200604 2 001



Dhafa Rifiona Rahma
NIM. 18031125

ABSTRAK

Dhafa Rifiona Rahma: Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Peserta Didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk Mengantisipasi *Dismenorea* Primer

Keluhan pada saat menstruasi yang dirasakan peserta didik, mulai dari emosi yang naik turun, pusing dan ketidaknyamanan fisik yang mengganggu aktivitas seperti nyeri perut bagian bawah disebut *dismenorea*. *Dismenorea* merupakan nyeri pada abdomen bagian bawah yang dirasakan oleh hampir sebagian perempuan yang sedang haid. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMAN 2 Padang diketahui pengetahuan peserta didik tentang menstruasi cukup baik namun tidak pada perilaku kesehatan untuk mengantisipasi *dismenorea* primer yang masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik untuk mengantisipasi *dismenorea* primer.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Instrumen yang digunakan berupa tes pengetahuan tentang menstruasi dan angket perilaku kesehatan untuk mengantisipasi *dismenorea* primer. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik perempuan Kelas XI MIPA di SMAN 2 Padang. Sampel penelitian berjumlah 50 orang dengan teknik *purposive sampling* yaitu dengan kriteria peserta didik perempuan yang pernah mengalami *dismenorea* primer. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa hubungan pengetahuan tentang menstruasi dan perilaku kesehatan peserta didik untuk mengantisipasi *dismenorea* primer termasuk kategori cukup dengan nilai $r=0,441$; dengan koefisien nilai t_{hitung} yaitu 3,404 lebih besar dari pada koefisien t_{tabel} yaitu 2,01063. Maka, $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk mengantisipasi *dismenorea* primer.

Kata kunci: Pengetahuan, Perilaku Kesehatan, Menstruasi, *Dismenorea*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Peserta Didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk Mengantisipasi *Dismenorea* Primer”.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, motivasi dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Ristono, M.Pd., sebagai Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bantuan, masukan, bimbingan, motivasi, dan dukungan penulis selama proses penyelesaian studi di Program Studi Pendidikan Biologi dan penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Ardi, M.Si., dan Bapak Relsas Yogica, M.Pd., sebagai validator dan dosen penanggap yang telah memberikan kritik dan saran untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini.
3. Pimpinan, staf pengajar, serta karyawan Departemen Biologi FMIPA UNP yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Majelis Guru, Staf Tata Usaha SMA Negeri 2 Padang yang telah membantu dan memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian skripsi ini.
7. Peserta didik kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Padang yang telah membantu sebagai objek penelitian skripsi ini.

Semoga semua bantuan yang diberikan bernilai ibadah di sisi Allah SWT dan mendapat balasan yang berlipat ganda. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini. Jika masih terdapat kekeliruan yang luput dari koreksi, penulis memohon maaf dan mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	vii
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORITIS	8
A. Kajian Teori	8
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	28
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	31
C. Definisi Operasional	31
D. Populasi Dan Sampel	32
E. Variabel Dan Data Penelitian	33

	Halaman
F. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	34
G. Prosedur Penelitian	35
H. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor Alternatif Jawaban untuk Variabel tentang Perilaku Kesehatan Menstruasi.....	35
2. Kategori Hasil Belajar Peserta Didik	37
3. Kriteria Tingkat Reliabilitas Tes	37
4. Kriteria Daya Pembeda Soal.....	38
5. Kriteria Indeks Kesukaran Soal	39
6. Kriteria Analisis Korelasi <i>Product Moment Correlation</i>	40
7. Distribusi Frekuensi Usia Responden	41
8. Distribusi Frekuensi Usia <i>Dismenorea</i> Primer Responden	42
9. Pengetahuan tentang Menstruasi	43
10. Perilaku Kesehatan	44
11. Validitas Butir Soal Pilihan Ganda	46
12. Validitas Butir Pernyataan Angket.....	46
13. Analisis Korelasi Pengetahuan tentang Menstruasi Perilaku Kesehatan untuk Mengantisipasi <i>Dismenorea</i> Primer.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket Observasi	53
2. Lembar Observasi Peserta Didik	57
3. Hasil Analisis Observasi Peserta Didik	60
4. Kisi-Kisi Instrumen Tes Penelitian Pengetahuan tentang Menstruasi untuk Mengantisipasi <i>Dismenorea</i> Primer	64
5. Lembar Tes Penelitian Pengetahuan tentang Menstruasi untuk Mengantisipasi <i>Dismenorea</i> Primer.....	65
6. Kunci Jawaban Tes Penelitian Pengetahuan tentang Menstruasi	70
7. Kisi-Kisi Instrumen Angket Penelitian Perilaku Kesehatan untuk Mengantisipasi <i>Dismenorea</i> Primer.....	71
8. Lembar Angket Penelitian Perilaku Kesehatan untuk Mengantisipasi <i>Dismenorea</i> Primer.....	72
9. Analisis Ujicoba Soal Tes Pengetahuan tentang Menstruasi	75
10. Analisis Ujicoba Angket Perilaku Kesehatan	76
11. Lembar Tes yang Telah Diisi Peserta Didik	78
12. Lembar Angket yang Telah Diisi Peserta Didik	90
13. Distribusi Skor Penelitian Tes dan Angket	96
14. Hasil Analisis Tes Pengetahuan tentang Menstruasi Peserta Didik	99
15. Hasil Analisis Angket Perilaku Kesehatan Peserta Didik	100
16. Uji Normalitas	101
17. Analisis Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan Menggunakan <i>Corelation Product Moment</i>	102

	Halaman
18. Tabel Penelitian Distribusi uji-t	104
19. Lembar Validasi Instrumen Angket	105
20. Surat Izin Penelitian dari FMIPA	106
21. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian	106
22. Dokumentasi Penelitian	107

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pubertas adalah masa awal pematangan organ seksual, yaitu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual, sehingga siap dan mampu melakukan proses reproduksi. Bagi seorang wanita, usia pubertas ditandai dengan adanya perubahan salah satunya yaitu mengalami menstruasi yang akan terjadi setiap bulannya (Desmita, 2011: 27).

Menstruasi atau haid adalah proses alami yang dirasakan wanita setiap bulannya, mulai dari usia remaja hingga menopause. Menstruasi pertama kali disebut menarke, biasanya terjadi di usia 8-13 tahun. Normal siklus menstruasi umumnya 28 hari, namun interval 24-32 hari masih dianggap normal kecuali siklusnya sangat tidak teratur. Durasi rata-rata perdarahan menstruasi adalah 3-7 hari tetapi dapat pula bervariasi dan selama menstruasi berlangsung, jumlah darah yang keluar tidak lebih >80 ml atau setara dengan frekuensi penggantian pembalut sebanyak 2-6 kali/hari (Harzif dkk., 2018: 20). Siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi tidak teratur, dan ada pula yang relatif teratur. Keadaan ini tidak selalu terjadi pada setiap siklus haid dan intensitasnya pun tidak sama.

Menstruasi biasanya disertai oleh rasa sakit yang sering disebut dengan *dismenorea*. *Dismenorea* (nyeri perut) berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dismenorea* menyebabkan nyeri perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri perut biasanya

timbul saat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari maka akan menghilang. *Dismenorea* juga disertai dengan sakit kepala, mual, muntah, sembelit, atau diare. Setiap perempuan memiliki pengalaman nyeri haid yang berbeda-beda. Sebagian perempuan mendapatkan nyeri haid tanpa adanya keluhan, akan tetapi tidak sedikit dari mereka disertai dengan keluhan (Lestari, 2019: 56).

Pengetahuan tentang *dismenorea* sangat penting, terutama untuk mencari solusi dari permasalahan *dismenorea* pada setiap wanita. Berdasarkan penyebabnya, *dismenorea* diklasifikasikan menjadi 2 yaitu *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer terjadi apabila tidak terdapat gangguan fisik yang menjadi penyebab dan hanya terjadi selama siklus-siklus ovulatorik (timbul bila uterus berada di bawah pengaruh progesteron). Sementara *dismenorea* sekunder timbul karena adanya masalah fisik seperti endometriosis, polip uteri, stenosis serviks, atau penyakit radang panggul (Price dan Wilson, 2006: 225-230).

Di Indonesia, angka kejadian *dismenorea* primer yaitu sekitar 54,89% sementara sisanya adalah penderita dengan *dismenorea* sekunder. Gejala dari *dismenorea* primer yang dirasakan adalah nyeri panggul atau perut bagian bawah (umumnya berlangsung 8-12 jam), kemudian menjalar ke punggung dan sepanjang paha, terjadi sebelum dan selama menstruasi. Selain itu, tidak disertai dengan peningkatan jumlah darah haid dan puncak dari rasa nyeri sering kali terjadi pada saat perdarahan masih sedikit (Lestari, 2019: 58).

Keluhan dari *dismenorea* primer tersebut terjadi dikalangan peserta didik di Indonesia yaitu mengganggu kegiatan belajarmembuat peserta didik tidak mampuberkonsentrasi saat belajar, serta cenderung tidak bersemangat saat belajar akibat menahan rasa nyeri haid dan berakhir tidak mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas. Rasa nyeri saat haid yang terus menerus pada akhirnya mengakibatkan penurunan kualitas hidup peserta didik perempuan yang akan beranjak dewasa. Sebanyak 40-90% perempuan yang menderita *dismenorea* primer cenderung merasakan penurunan kualitas hidup, dan 1 dari 13 diantaranya tidak dapat datang ke sekolah selama 1-3 hari per bulannya(Manurung, 2015: 8).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di SMAN 2 Padang, sebanyak 68,4% peserta didik perempuanKelas XI MIPA mengalami penurunan kesehatan fisik pada saat terjadinya menstruasi, hal tersebut karena hampir 40,2% peserta didik sering mengalami nyeri haid saat menstruasi. Nyeri haid yang dirasakan membuat 73,5% peserta didik kehilangan konsentrasi dan partisipasi saat berada disekolah, dan 79,6% menjawab bahwa menstruasi mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka. Adapun upaya untuk mengurangi rasa nyeri pada saat haid yaitu melakukan olahraga ringan seperti yoga dengan gerakan tertentu dapat membantu meredakan nyeri haid, namun 71,4% peserta didik menyatakan tidak melakukan hal tersebut saat menstruasi. Sebanyak 20,4% peserta didik menjawab tidak mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi saat menstruasi. Berbanding terbalik dengan 80,8% peserta didik yang menjawab bahwa mereka memahami pengetahuan umum tentang menstruasi

dengan baik. Saat mengalami menstruasi pertama kalinya, remaja putri seharusnya mendiskusikan hal tersebut dengan orangtua maupun guru disekolah, agar terhindar dari penyakit yang menyerang organ reproduksi. Melalui data yang didapatkan, sebanyak 23,5% peserta didik tidak pernah mendiskusikan menstruasi kepada orang tua atau guru dan 12,2% tidak mendapatkan bimbingan dari orangtua serta 37,8% tidak mendapatkan bimbingan oleh guru saat mengalami menstruasi.

Pada dasarnya pengetahuan merupakan hasil dari tahu seorang individu. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak memiliki dasar yang kuat untuk mengambil sebuah keputusan dalam menentukan tindakan terhadap permasalahan yang akan dihadapi. Perilaku yang ditunjukkan peserta didik tergantung dengan pengetahuan yang dimiliki. Seseorang yang hendak melakukan suatu perilaku/tindakan, berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya. Hal tersebut berlaku pada pengetahuan tentang *dismenoreayang* dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam mengatasi saat terjadinya *dismenorea* primer (Achmadi, 2014: 117).

Peserta didik yang mendapatkan pengetahuan dengan benar mengenai *dismenorea*, maka mereka akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan menerapkan perilaku hidup yang sehat. Sementara peserta didik yang kurang pengetahuan mengenai *dismenorea* primer akan merasakan cemas dan stres yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami, sehingga cenderung berperilaku negatif. Oleh karena itu, pengetahuan tentang *dismenorea* sangat penting bagi peserta didik perempuan selain untuk

menambah pengetahuan hal tersebut juga berguna untuk psikologis peserta didik, karena tidak semua remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup tentang *dismenorea* dan cara mengantisipasinya. Dengan mengetahui dan memahami pengetahuan tentang menstruasi dengan baik, maka peserta didik seharusnya sudah memahami cara antisipasi agar nyeri haid tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dengan menerapkan perilaku sehat setiap harinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis melakukan penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk mengantisipasi *dismenorea* primer.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui pengetahuan tentang menstruasi dan perilaku kesehatan peserta didik saat terjadinya nyeri haid (*dismenorea* primer).
2. Belum diketahui perilaku kesehatan peserta didik yang terkait dengan nyeri haid (*dismenorea* primer).
3. Belum diketahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk mengantisipasi *dismenorea* primer.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dibatasi pada nomor 3 yaitu belum diketahui hubungan tingkat

pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik Kelas XISMAN 2 Padang untuk mengantisipasi *dismenorea* primer.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu bagaimana hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik Kelas XISMAN 2 Padang untuk mengantisipasi *dismenorea* primer?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk mengantisipasi *dismenorea* primer.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi guru, untuk membantu guru dalam mengetahui hubungan tingkat pengetahuan menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik untuk mengantisipasi *dismenorea* primer.
2. Bagi peserta didik, diharapkan dapat dipakai sebagai acuan dalam membentuk usaha-usaha untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan untuk mengantisipasi *dismenorea* primer.
3. Bagi penulis, diharapkan dapat memperluas atau memperkaya wawasan mengenai pengetahuan menstruasi dan perilaku kesehatan tentang *dismenorea* primer.